

ほけんだより



ようやく寒さを感じるようになりました。寒暖差の激しい日々が続いています。本校では、欠席数自体は多くありませんが、9月より欠席理由として大多数を占めたマイコプラズマに関連する感染症や手足口病は、10月中旬から現在までは落ち着きをみせております。12月始めの月曜日は、欠席数が増え、インフルエンザの発生も見られるようになりました。このまま増加傾向になるかと思いましたが、日が経つにつれて、欠席も減り、学校全体やクラス単位でも、欠席数は少ない状況でした。16日よりまたインフルエンザの発生が見られるようになり、学級閉鎖も発生しております。今後欠席数を注視しながら、感染拡大防止に努めたいと思っております。

今年もあとわずかとなりましたが、体に気をつけてお過ごしください。冬休み明けにお子さまにお会いできることを楽しみにしています。

寒くなると感染症の発生率が高くなるのはなぜでしょう？

それは・・・

① ウイルスの発生率が高まる

- ・ウイルスは、低温・低湿を好む
- ・ウイルスの水分が蒸発して軽くなり空気中の浮遊量が増える

② 体の免疫力（体を守る力）の低下

- ・体温低下は、免疫力低下につながる
- ・体の水分量が減り、鼻やのどの粘膜が乾燥して機能が低下し、ウイルスが侵入しやすくなる

体を守るためには・・・

乾燥対策

水分補給

喉の粘膜や体内の乾燥を防ぐほか、温かい飲み物を飲むことで体も温まります。

室内温度保持

適正湿度は、40%～60%です。



ウイルスの侵入を防ぐ

マスク

粘膜（喉や鼻）の乾燥防止や保護になります。

体力・免疫力保持

バランスのよい食事
適度な運動
しっかり睡眠をとり
疲れにくい体づくりを

今年度もインフルエンザの登校許可書は必要ありません

5月号でお知らせの通り、今年度もインフルエンザに関しては、登校許可書は必要ありません。その他の出席停止に関わる感染症については、引き続き必要になりますので、かかりつけの主治医様の指示に従ってご提出をお願い致します。